Păsări curajoase

O povestire despre abuz şi dezvăluiri

Există copii abuzaţi, fie de cineva cunoscut, fie de un străin. Efectele pot fi devastatoare în ceea ce-i priveşte pe copii şi experienţa poate provoca frică. Această frică îi împiedică să se destăinuie.

Această cărticică ajută copiii să înţeleagă cât de uşor se poate întâmpla aşa ceva şi cât de important este să dezvălui o asemenea experienţă nefastă.

Experienţa traumatizantă a micilor păsări din povestire şi modul în care îi fac faţă pot reprezenta o unealtă extrem de folositoare care să-i ajute pe copii în a-şi expune propriile poveşti şi în a-şi normaliza sentimentele de teamă şi neputinţă.

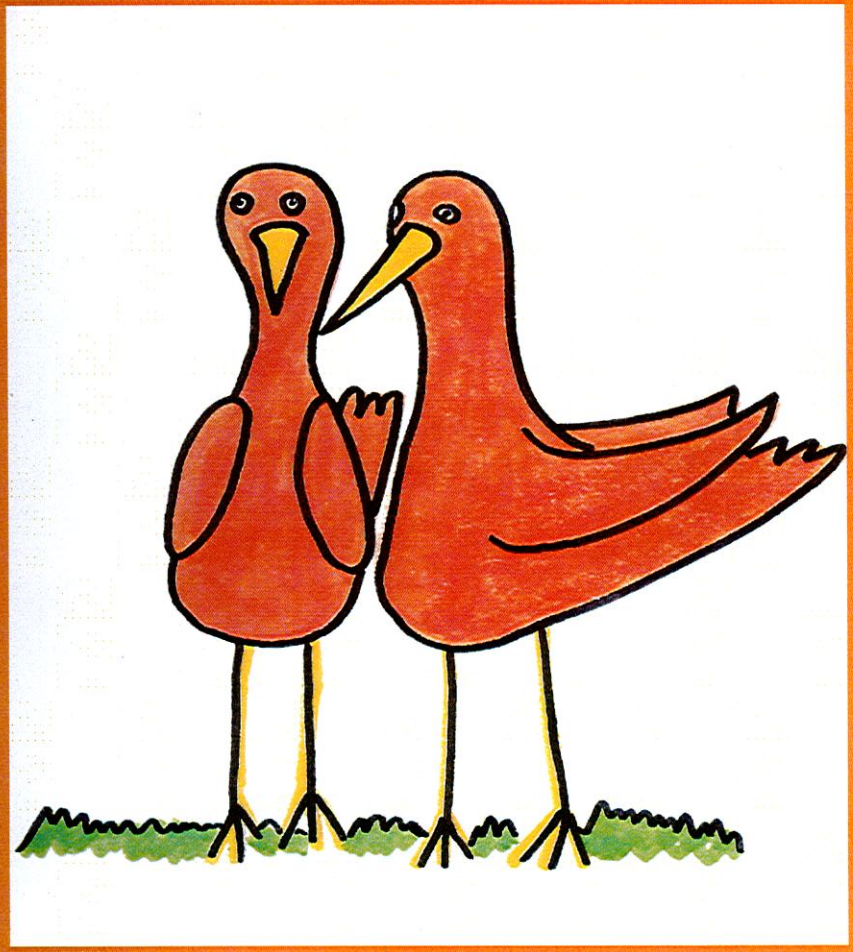
Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-4-6

Păsări curajoase

Despre abuz şi dezvăluiri

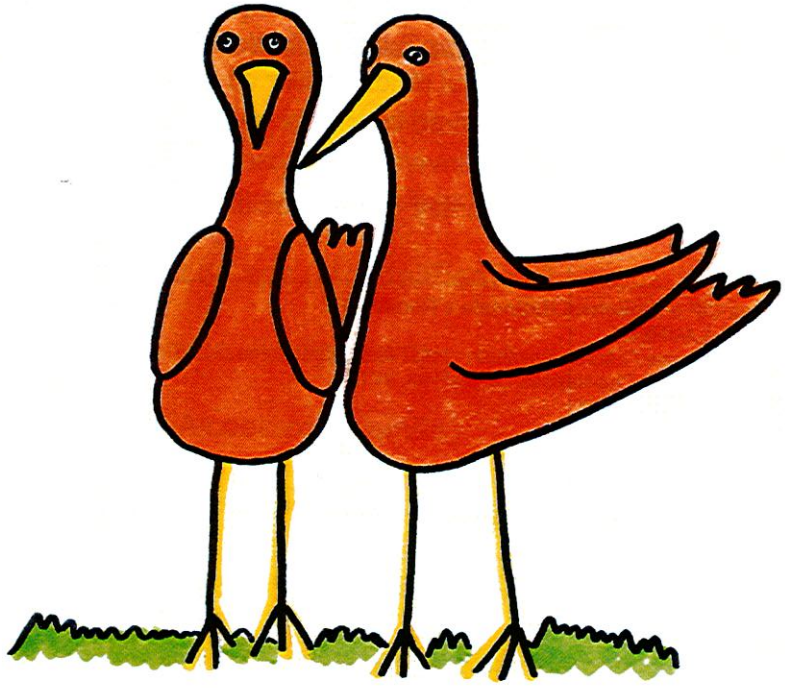


Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Păsări curajoase

Despre abuz şi dezvăluiri



Scrisă şi ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.

Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.

Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.

Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!

Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.

Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Păsări curajoase / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-4-6

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-4-6

Din aceeaşi colecție:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuțe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)

Notă către Terapeut / Profesor/ Părinte

În munca mea cu copiii am observat cât de importantă este creativitatea şi acceptarea folosirii unor tehnici noi. Acest fapt a fost mai evident mai ales atunci când pacientul era un copil la care era destul de greu de ajuns, unul care opunea rezistenţă în terapie. O tehnică folositoare a fost relatarea unor povestiri. Poveştile sunt prietenoase şi uşor de folosit deoarece ele glisează cu uşurinţă de la copil la personajul implicat. Terapeutul poate explora diversele dificultăţi pe care copilul le experimentează, prin intermediul personajelor de basm, al metaforelor şi al simbolurilor. Poveştile terapeutice pot fi folosite în cadrul şedinţelor de psihoterapie, în sala de clasă, individual, în grup sau în familie. Ele pot fi folosite de către psihoterapeut, de către părinte, profesor sau altă persoană de suport.

Îndrumări în relatarea povestirii:

Este de o importanţă imperioasă ca această povestire să fie citită de un adult, sau cel puţin sub supervizarea unui adult. Acest lucru asigură o receptare optimă a mesajului de către copil. Este de preferat să se citească toata povestirea, înainte să se facă interpretări sau să se discute pe marginea ei. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, este important să fie ascultat şi să se încerce explorarea aspectelor care îi trezesc curiozitatea. Dacă este adresată o întrebare, încercaţi să reformulaţi întrebarea pentru copil şi încurajaţi-l să îşi răspundă singur la întrebare. Acest tip de reflectare îi permite de obicei copilului să îşi spună părerea şi să prezinte povestea în funcţie de modul lui de înţelegere a acesteia.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau al unuia hiperactiv, eu recomand o citire în prealabil a povestirii, astfel încât în momentul în care i-o citiţi copilului să folosiţi o sumedenie de acţiuni şi expresii menite să îi menţină interesul viu.

După ce povestirea a fost citită, puteţi încerca una din următoarele idei, pentru a genera o discuţie pe marginea acesteia:

- Aţi putea cere copilului să vă spună care este părerea lui despre povestire şi dacă sunt anumite părţi pe care doreşte să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi exprime gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă.

- Poate fi folositor să îl lăsaţi pe copil să deseneze despre o anumită parte a povestirii, una pe care şi-o aminteşte, ca mai apoi să discutaţi despre acel desen.

- De asemenea, lutul vă poate da o mână de ajutor. Puteţi modela un anumit personaj a care copilul a făcut referire. De exemplu, eu am folosit cu succes lutul, atunci când am realizat o "cupă a neliniştilor".

- Tăviţa cu nisip poate fi de asemenea folosită pentru a exprima prin joc, trăirea copilului legată de poveste.

Tema acestei poveşti poate fi folosită în sesiunile de follow-up, împreună cu alte tehnici. Cele de mai sus sunt doar câteva indrumări pe care eu le-am folosit şi mi-au fost utile.

Se poate întâmpla ca un copil să asculte cu atenţie o povestire, dar să nu vrea să discute despre ea după aceea. Este indicat să respectaţi copilul şi cât este de pregătit să lucreze pe anumite teme.

În cazul unei clase de elevi trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Dacă situaţia nu se rezolvă este indicat să anunăţaţi părinţii copilului.

În cazul în care experienţa unui copil este usor diferită de cea menţionată în povestire, puteţi modifica uşor detaliile, astfel încât să se potrivească copilului cu care lucraţi.

Eu am folosit aceste povestiri în practica mea şi sunt foarte bucuroasă să le pot împărtăşi cu voi. Sper să vă fie la fel de folositoare ca şi mie.

Lectură plăcută!

A fost odată ca niciodată
o familie de păsări:
tăticul, mămica şi
doi puişori.

Familia locuia într-un cuib,
tocmai în vârful unui eucalipt.

Ei au ales acel loc
deoarece îl credeau
unul foarte sigur.

Într-o dimineață, după ce
a mâncat, tăticul pasăre şi-a
luat „la revedere“ şi a plecat
la serviciu.

Puțin după aceea,
a plecat şi mămica pasăre.
Trebuia să adune viermi
pentru cină.

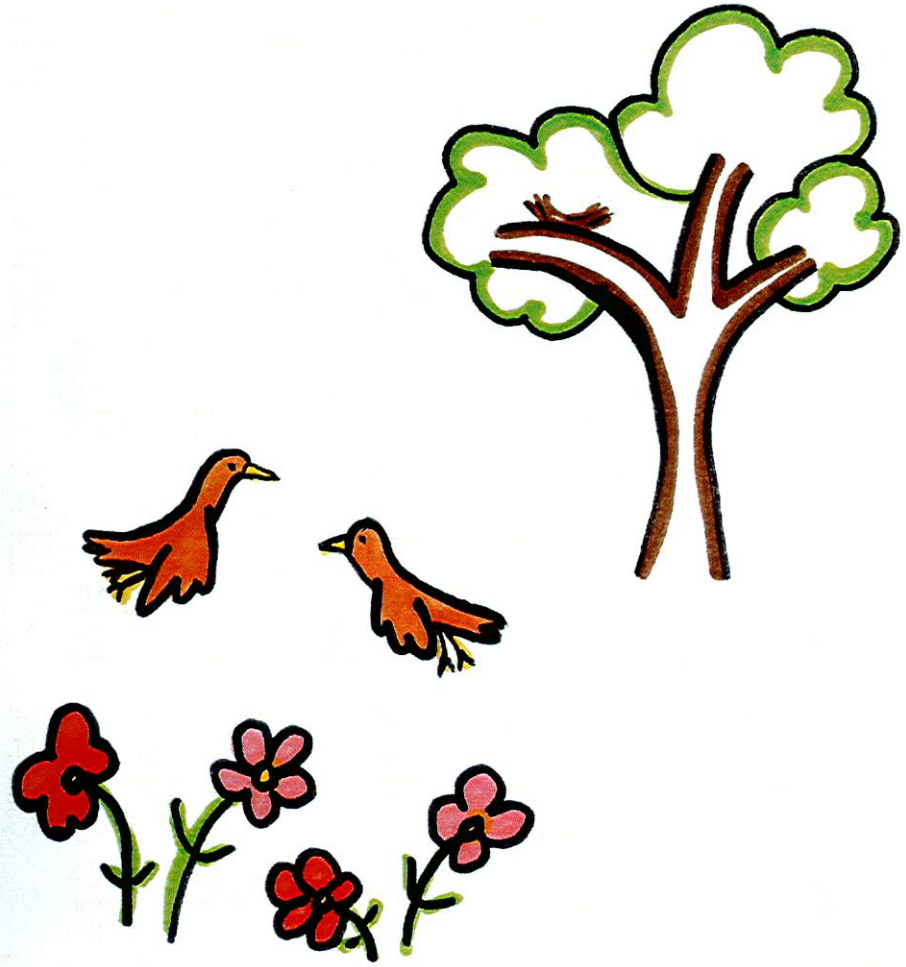
Ea le-a povățuit pe micile păsări
să rămână în cuib, deoarece
ea urma să se întoarcă repede.

În timp ce mama era plecată,
puii se jucau şi se distrau cu o
sfoară găsită în cuib.

Chiar atunci un vultur mare
a început să dea târcoale eucaliptului.
El ateriză pe o creangă şi
îi chemă la el pe cei doi pui
ca să se joace împreună.

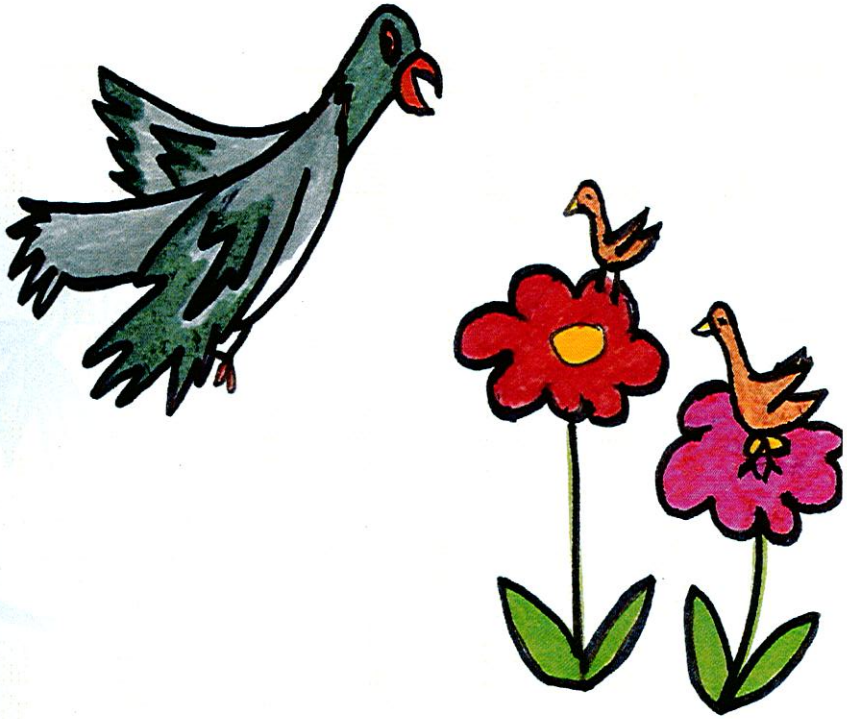
Deoarece li s-a părut că acest lucru este amuzant
puii au zburat afară din cuib şi
l-au urmat pe vultur.

Au zburat multă vreme,
fără să îşi dea seama că
se îndepărtau prea mult
de casă.



Vulturul i-a invitat la el în cuib,
ca să se odihnească şi
să îşi potolească setea.

Micile păsări credeau că
vulturul era o pasăre bună la suflet.
De aceea, au considerat că era
în regulă să meargă cu el.



Dar, în timp ce stăteau
în cuibul vulturului, ceva
îngrozitor s-a întâmplat.

Deodată vulturul s-a făcut rău
şi i-a rănit pe pui. El i-a amenințat
să nu povestească cuiva
cele întâmplate, căci, altfel,
îi va prinde şi se va răzbuna.

Puii erau atât de speriați, încât
nu mai ştiau ce să facă.

Ei au aşteptat până când vulturul
a privit în altă parte. Atunci,
au zburat repede din acel loc.

Inimile le băteau cu putere
şi le venea să plângă.

Erau foarte speriați şi
nu ştiau dacă ar trebui să
spună părinților. S-au gândit că
ar putea intra în bucluc.

Când au ajuns la cuib,
mama şi tata îi
aşteptau.

Părinții erau foarte îngrijorați.
I-au întrebat pe pui
unde au fost.

Micile păsări au decis să
le spună părinților
ce s-a întâmplat.

Părinții erau bucuroşi că
cei mici le-au povestit
întâmplarea şi i-au liniştit,
spunându-le că erau
în siguranță.

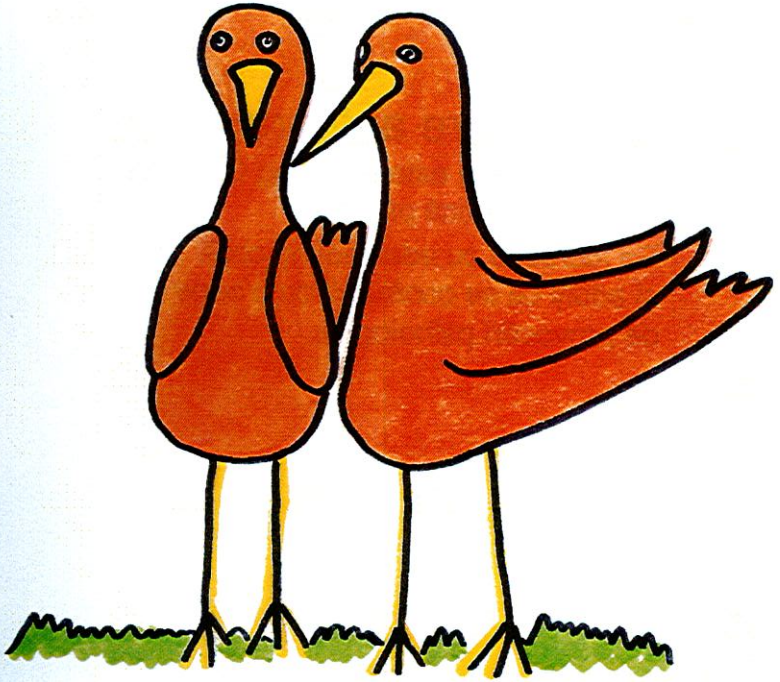
Le-au mai spus că erau
nişte păsări curajoase
deoarece au spus adevărul
şi pentru că au fugit
departe de vulturul cel rău.

Le-au atras atenția să nu mai părăsească niciodată cuibul fără să îşi anunțe părinții mai întâi. Nici măcar dacă le-ar cere-o cineva, un străin sau chiar cineva cunoscut.

Mama şi tata trebuie să ştie mereu unde se află copiii lor!

Începând de atunci micile păsări
nu au mai plecat nicăieri
fără să spună mai întâi părinților
unde se duceau.

Ştiau că erau doi pui curajoşi,
destul de curajoşi încât
să povestească părinților
dacă li se întâmpla ceva.



Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți ce se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.